



HGKM test

Wat voor slachtoffer Ben jij?

Uit de Prevalentiemonitor Huiselijk Geweld en Seksueel Grensoverschrijdend gedrag 2024 blijkt dat 1,3 miljoen 16-plussers naar eigen zeggen slachtoffer waren van huiselijk geweld in de 12 maanden voorafgaand aan de meting.

Dit aantal komt overeen met de aantallen uit eerdere metingen van de monitor in 2022 en 2020.

(site: <https://www.huiselijkgeweld.nl> Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, zie: Huiselijk geweld > Actueel > Nieuws)

Ieder jaar worden ruim 63000 gevallen bij de politie gemeld.

(site: <https://www.blijfgroep.nl> zie: Ik zoek informatie > Over huiselijk geweld))

Ruim 60 procent van het huiselijk geweld in Nederland gaat om partnergeweld.

(site: <https://www.sterkhuis.nl> zie: Home > Hulp bij huiselijk geweld > Vormen van huiselijk geweld)

We kunnen er dus vanuit gaan dat een aantal van jullie zelf ervaring heeft met huiselijk geweld en geen enkel probleem heeft om zich in te leven in onze cliënten.

Voor een aantal van jullie is het wat lastiger en sommige van jullie vragen zich nog met enige regelmaat af waarom een slachtoffer alles zomaar pikt.

Om je te helpen je inlevingsvermogen wat op te krikken hebben we een test voor je gemaakt die je niet alleen inzicht geeft in de gedachtegang van verschillende slachtoffers, maar ook reflecteert op je eigen doen en laten.

Dus maak deze test en leer ook jezelf beter kennen!

Je partner komt thuis, ziet dat de afwas nog niet gedaan is. Kijkt je vermoeid aan en zegt: "Ik heb de hele dag gewerkt, verwacht je nou van mij dat ik dit óók nog ga doen?"

1

- A. Je geeft je partner gelijk en denkt: "Ik doe ook te weinig."
- B. Je wil het gezellig houden dus je gaat zelf even afwassen.
- C. Je zegt: "Stel je niet aan, vandaag ben jij aan de beurt."
- D. Je barst in huilen uit en gaat naar bed.

2

Je gaat samenwonen. Je partner is allergisch voor je kat en vraagt of je kat niet naar het asiel kan.

- A. Je vindt dat je partner zich aanstelt, koopt een pot allergie-pillen en zet die op tafel. De kat gaat nergens heen.
- B. Je brengt huilend je kat weg.
- C. Het gaat je aan je hart maar gelukkig wil de buurvrouw je kat wel en zo kan je hem toch nog zien.
- D. Je legt uit dat allergie iets van je denken is. Een paar sessies bij de kinesioloog en je bent ervan af.

Als jullie naar een feestje gaan vind je partner dat je wel heel uitdagend gekleed gaat.

- A. Je partner heeft wel gelijk want het is ook eigenlijk meer iets voor de slaapkamer.
- B. Je scheurt zijn/haar/hen shirt van het lijf en zegt: "Zo, nu zijn we weer een match."
- C. Je twijfelt want je zus vond het ook al een tikkie ordinaar.
- D. Je houdt je jurk aan en vertrekt alleen.

3

Je hebt een oproep van je partner gemist.

- A. Je belt meteen terug en biedt je excuses aan, want je weet dat je partner je niet zomaar belt.
- B. Je zet je telefoon uit, je partner is wel erg behoeftig.
- C. Je schrikt, belt meteen terug en schrijft ondertussen een appje. Je overweegt om ook even te mailen.
- D. Je bent op je werk dus je belt later wel terug.

4

Je partner wil graag de financiën beheren.

5

- A. Je partner heeft gelijk want jij hebt een gat in je hand.
- B. "Als iemand de financiën beheert ben ik dat!"
- C. Je partner heeft een spectrumstoornis en heeft dus het overzicht nodig.
- D. Je laat je partner in die waan. Ondertussen heb jij toegang tot alle rekeningen. Ook die in Zwitserland.

Je krijgt een 'leuk' appje van je collega, die jou 'knappert' noemt.

6

- A. Je weet dat je dit beter aan je partner kan vertellen maar hoe leg je dat uit?
- B. Je collega is heel leuk, wat maakt dat je aan je eigen relatie gaat twijfelen. Je partner noemt jou nooit knappert.
- C. Nog zo'n appje en je overweegt een affaire.
- D. Je hoop dat je partner het niet ziet en stuurt een blozende smiley terug.

Binnen drie maanden doet je partner een huwelijksaanzoek. 7

- A. Dat past prima bij jouw tempo, wat een romantiek!
- B. Je zegt vol overtuiging 'Ja!' Je hebt je partner precies waar je je partner hebben wilt.
- C. Je twijfelt maar zegt toch 'Ja.'
- D. Na drie maanden ... dat is een beetje snel.

Jullie besluiten te gaan samenwonen, maar waar?

8

- A. Maakt jou niet uit als je maar samen bent.
- B. Alles is best maar jij bepaalt waar.
- C. Je partners moeder is ernstig ziek dus het is wel fijn voor haar wanneer jullie in haar buurt gaan wonen.
- D. Samenwonen? Ok, maar je wilt wel een ruimte voor jezelf. Iedere nacht samen slapen schijnt sowieso niet zo gezond te zijn.

Je partner heeft een paar jaar geleden vastgezet voor geweld.

9

- A. Je dacht al dat je partner in P.I. Vught had gezien.
- B. Je moet niks van criminelen hebben.
- C. Heeft iedereen niet iets op de kerfstok? Er is vast een verklaring voor.
- D. Je partner zegt onschuldig te zijn geweest dus dat geloof je.

10

Je partner wil graag je locatie delen.

- A. Wat een uitkomst, weet je eindelijk ook waar je partner is.
- B. Fijn nu kunnen er geen misverstanden meer ontstaan.
- C. Je gaat akkoord en bedenkt dat wanneer je je telefoon op vliegtuigmodus instelt, het lijkt alsof je nog steeds op de laatste locatie bent.
- D. Dat is wel een hele grote inbreuk op je privacy!

Je partner vertelt dat de ex-partner een persoonlijkheidsstoornis had (denk aan borderline of narcist).

11

- A. Dat zal een zware tijd zijn geweest!
- B. Je denkt: "Als ik dan ook maar niet teleurstel!"
- C. Dat zegt iedereen over een ex.
- D. Je ziet eerlijk gezegd bij je partner ook wel trekjes.

Je partner drinkt nogal veel.

12

- A. Ach het is alleen in het weekend.
- B. Zo duur is bier nu ook weer niet.
- C. Je vindt het niet leuk en dat heb je ook gezegd.
- D. Je drinkt je partner makkelijk onder de tafel.

13

Je partner heeft je een klap gegeven.

- A. Jij sloeg eerst.
- B. Je partner had gedronken dus wist niet echt wat hij/zij/hen deed.
- C. Ik lokte het misschien wel uit.
- D. Dit is mijn grens!

Je partner wil niet meer dat je elke dag je moeder belt.

14

- A. Het gaat soms ook wel ten koste van jullie tijd samen.
- B. Een beetje minder mag ook wel.
- C. Daar gaat je partner niet over en je moeder is heel gezellig!
- D. Dus mijn moeder staat nu onder andere namen in mijn telefoon.

Je partner grijpt je bij je keel.

15

- A. Je bent ook écht veel te ver gegaan.
- B. Je schrok, dit ken je niet van je partner. Misschien bedoelde je partner het niet zo.
- C. Dit komt wel heel dichtbij!
- D. Dit zet ik mijn partner betaald!

16

Je partner wil niet dat je 's ochtends praat.

- A. Wel zo rustig, kan jij lekker naar je serie kijken.
- B. Dus kletst je de oren van je partners hoofd.
- C. Je snapt het wel want je praat ook veel.
- D. Je wilt best rekening houden met ochtendhumeuren, maar je moet wel dingen kunnen bespreken.

Je partner dreigt om de hond een schop te geven als de hond niet stopt met blaffen.

17

- A. Niet leuk maar de hond blaft ook wel erg vaak en hard.
- B. Je beschermt de hond en zegt er wat van.
- C. Dieren mishandelen is de grens.
- D. Wat een zwakte bod!



Je partner wil niet meer dat je nog met je collega omgaat buiten werktijd.

- A. Jaloers! Wat lief, echte liefde!
- B. Beetje overdreven, maar je partner gaat ook niet meer om met exen.
- C. Leuk die jaloezie, maar dat bepaal ik toch zelf.
- D. Dus je geeft meteen een lijstje met mensen waar je partner niet meer mee om mag gaan.

18

Je partner dreigt met zelfmoord.

19

- A. Je geeft je partner het nummer van je therapeut.
- B. Je neemt je partner steeds minder serieus.
- C. Wat naar dat je partner zich zo voelt! Je belt 113 voor ondersteuning.
- D. Je durft je partner niet meer alleen te laten.

Julie gezamenlijke rekening blijkt leeg!

20

- A. Je Ov-kaart was ook wel erg duur, maar hoe moet je anders naar je werk? Misschien kun je beter stoppen met die baan of gaan fietsen.
- B. Waarschijnlijk gokproblemen, die ga je niet voor je partner oplossen.
- C. Je had natuurlijk zelf ook al een deel weggesluisd.
- D. Gelukkig heeft je partner beloofd om alles terug te betalen.

Je partner dreigt je familie iets aan te doen.

21

- A. Het maakt je bang maar je zegt niks tegen niemand. Je schaamt je en wil niemand ongerust maken.
- B. Nog zo'n dreigement en je stapt naar de politie.
- C. Je kunt alleen maar huilen, zo gek!
- D. Je hebt meteen aangifte gedaan en bent even met je sleutel langs je partners auto gelopen. Die kras is niet te missen.

Als je thuiskomt zit je partner huilend op de bank en zegt zoveel van je te houden en daarom bang te zijn dat je weggaat.

22

- A. Je vraagt je af wat je gedaan hebt omdat je partner zo aan je commitment twijfelt.
- B. Laat inderdaad maar even zweten, zodat je niet voor lief genomen wordt.
- C. Beetje overdreven dit gedrag, maar ja het risico bestaat altijd.
- D. Ach wat een schat, eigenlijk verdienen je het niet.

Je komt erachter dat je partner een airtag in je tas heeft gestopt.

23

- A. Dat is ook wel handig, dan kan je je tas terugvinden als je die verliest.
- B. Je hebt niks te verbergen dus het maakt jou niet uit.
- C. Je confronteert je partner en gooit de airtag weg.
- D. Je zegt niks en gooit de airtag onder de stoel van je partners auto.

Je partner zegt bij de kassa van de supermarkt dat jij zou betalen, dat had je gisteren beloofd.

24

- A. Je partner vergist zich, je weet zeker dat je niks hebt beloofd. Je betaalt om van het gedoe af te zijn maar gaat meteen een kasboek bijhouden.
- B. Je kan het je niet herinneren maar misschien was het miscommunicatie. Je betaalt.
- C. Je hebt niks beloofd en loopt de winkel uit met de boodschappen zonder te betalen.
- D. Je zegt sorry. Je bent ook zo vergeetachtig. Je betaalt.

Wanneer je de laptop opent zie je dat je partner heeft gezocht op giftige planten.

25

- A. Je vraagt je partner terloops naar de botanische interesse.
- B. Vanaf nu stop je dagelijks een portie gif in je partners eten wanneer jij kookt.
- C. Je zoekt er niks achter.
- D. Je wordt bang.

Je vindt een microfoon in de kamerplant.

26

- A. Voortaan let je op je woorden.
- B. Je haalt het microfoonje weg maar praat er verder niet over. Misschien had je partner er niets mee te maken en je wilt niet vals beschuldigen.
- C. Je wordt boos en confronteert je partner met het microfoonje.
- D. Je neemt een vriend mee naar huis en bespreekt in de buurt van het microfoonje dat je slechte seks hebt met je partner en dat je denkt dat je partner niet zo intelligent is.

Je partner neemt je niet mee naar een feest op het werk omdat jij niet zo intelligent bent en bovendien te lelijk bent om naast te lopen.

27

- A. Erg onaardig, je besluit de relatie te beëindigen.
- B. Je belt de baas van je partner en doet je voor als een klant. Je zegt dat je een klacht wil indienen wegens seksueel ongepast gedrag van je partner.
- C. Niet zo aardig, maar je partner zit de laatste tijd niet zo lekker in het vel. Nu heb je eindelijk even een avondje voor jezelf. Ook lekker.
- D. Je partner heeft gelijk. Je hebt immers geen diploma's en je wordt te oud om nog echt aantrekkelijk te zijn.

Julie zijn al een tijdje uit elkaar maar de kinderen missen je partner. Je partner heeft sorry gezegd, beterschap beloofd en wil het graag weer proberen.

28

- A. Je mist je partner en geeft het nog een kans.
- B. Je hebt geen kinderen.
- C. Het is beter voor de kinderen om twee ouders te hebben. Je geeft je relatie nog een kans maar je wilt wel een aantal afspraken maken.
- D. Natuurlijk wil je het nog eens proberen maar je partner gaat vanaf nu dan wel de huur betalen en de boodschappen. Laat je partner maar bewijzen dat er liefde is.

De puntentelling

Kijk bij ieder antwoord hoeveel punten je daarvoor krijgt. Tel alle punten bij elkaar op, dan kun je kijken wat voor slachtoffer jij bent.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 2. A - 3
B - 1
C - 2
D - 4 | 3. A - 4
B - 1
C - 2
D - 3 | 4. A - 2
B - 4
C - 1
D - 3 | 5. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | 6. A - 1
B - 3
C - 4
D - 2 |
| 7. A - 1
B - 4
C - 2
D - 3 | 8. A - 1
B - 4
C - 2
D - 3 | 9. A - 4
B - 3
C - 2
D - 1 | 10. A - 4
B - 1
C - 2
D - 3 | 11. A - 2
B - 1
C - 3
D - 4 | 12. A - 2
B - 1
C - 3
D - 4 |
| 13. A - 4
B - 2
C - 1
D - 3 | 14. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 15. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 16. A - 4
B - 3
C - 1
D - 2 | 17. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 18. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 |
| 19. A - 3
B - 4
C - 2
D - 1 | 20. A - 1
B - 3
C - 4
D - 2 | 21. A - 2
B - 3
C - 1
D - 4 | 22. A - 2
B - 4
C - 3
D - 1 | 23. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 24. A - 3
B - 2
C - 4
D - 1 |
| 25. A - 3
B - 4
C - 2
D - 1 | 26. A - 1
B - 2
C - 3
D - 4 | 27. A - 3
B - 4
C - 2
D - 1 | 28. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | | |

De uitslag

28 - 46 punten
Het afhankelijke slachtoffer

Je denkt dat je leven zonder relatie niks waard is. Zonder een partner lukt het je niet om een gelukkig leven te hebben. Een partner moet jou gelukkig maken, want in je eentje voel je je eenzaam en leeg. Je hebt veel stress en een erg laag zelfbeeld. Wanneer je werkelijk zo laag in deze test hebt gescoord adviseren we je om hulp te gaan zoeken. Je bent veel meer waard dan jij gelooft.

46 - 76 punten

De zelfstandige pleaser

Je bent meer met het geluk van je partner bezig dan met je zelf. Waarschijnlijk voel je je vaak verantwoordelijk en ben jij degene waar mensen hun problemen graag tegen vertellen. Jij kunt immers heel goed luisteren en mensen voelen zich begrepen door jou. Misschien wordt het tijd om jezelf op de eerste plaats te gaan zetten.

76 - 92 punten

De alleenstaande

Je hebt duidelijke grenzen, maar heb je ook een partner? Voor jou is het handig om te weten dat vrouwen die getrouwd zijn minder oud worden dan vrouwen die niet getrouwd zijn en dat mannen die getrouwd zijn ouder worden dan mannen die niet getrouwd zijn. Van de groep LHBTQIA+ is hierover minder onderzoek bekend hoewel blijkt dat Bi+ vrouwen in vergelijking met andere groepen het meeste risico lopen op huiselijk geweld. Trek je eigen conclusie. Misschien ben je beter af met een kat?

92 - 112 punten

De dader

Jij bent zeker geen slachtoffer. Misschien ooit geweest? Een relatie is een kwestie van geven en nemen. Met dat stukje 'geven' lijkt jij moeite te hebben. Misschien moet je hier nog wat aan werken voordat je een relatie begint. Ten behoeve van het huisdier is het advies om ook daar niet aan te beginnen.